5 ✰ new

PODÓMETRO CONTAPASSI

ES **Podómetro**
Instrucciones de uso

IT MT **Contapassi**
Istruzioni per l'uso

GB MT **Pedometer**
Operating instructions

KOMPERNASS GMBH
BURGSTRASSE 21 · D-44867 BOCHUM
www.kompernass.com
ID-Nr.: KH260-10/09-V2

crivit SPORTS

1
2
11
12
4
3
5
8
9
10
6
7

ÍNDICE PÁGINA

Uso conforme al previsto	3
Indicaciones de seguridad	4
Volumen de suministro	5
Funciones	6
Datos técnicos	6
Descripción del aparatos	8
Llevar el contador de pasos	9
Determinar la longitud de paso	9
Puesta en funcionamiento	10
Ajustar la longitud de paso	10
Ajustar el peso del cuerpo	11
Ajustar la hora	12
Usar el cronómetro	13
Usar las funciones de cuenta atrás	13

Ajustar las unidades de medida	15
Comprobar trayecto y consumo de calorías	16
Poner los datos a cero	17
Funcionamiento de la Radio	17
Cambio de pilas	19
Limpieza y mantenimiento	20
Eliminación de fallos	21
Evacuación	22
Garantía y asistencia técnica	23
Importador	25

Lea atentamente este manual de instrucciones antes del primer uso y consérvelo para posteriores utilizaciones. Entréguelas en caso de traspasar el aparato a terceros.

Uso conforme al previsto

Este contador de pasos se fija a la cinturilla del pantalón o al cinturón y sirve para el registro de los pasos a caminar, senderismo y al hacer footing o similar. El aparato además sirve como receptor de Radio FM.
Este aparato está destinado exclusivamente al uso privado y no para propósitos profesionales.
No se permite un uso distinto al descrito ya que de lo contrario podría conllevar daños y lesiones. No nos hacemos responsables de daños derivados por un uso indebido o tratamiento inadecuado, uso de fuerza bruta o bien por modificaciones no autorizadas. Las particularidades técnicas del aparato posibilitan una gama de frecuencia ajustable fuera de la gama de frecuencias admisibles de 87,5 - 108 MHz. En diferentes países pueden existir regulaciones nacionales divergentes a las gamas de frecuencia de Radio existentes. Recuerde que queda prohibido transmitir a terceros o utilizar para fines distintos las informaciones recibidas que queden fuera de la gama de frecuencia radioeléctrica asignada.

Indicaciones de seguridad

- Lea atentamente este manual de instrucciones antes del primer uso y consérvelo para posteriores utilizaciones. Entréguelas en caso de traspasar el aparato a terceros.
- Con el fin de prevenir daños, no deje penetrar líquidos en el aparato ni lo sumerja bajo agua.
- Evite la penetración de impurezas.
- No abra nunca la carcasa exceptuando el compartimento de las pilas con la finalidad de cambiar las mismas, no existen piezas sujetas a mantenimiento en el aparato.
- Con el fin de prevenir daños, no toque el display con objetos puntiagudos y no ejerza ninguna presión sobre el display.
- En caso de funciones de fallo o daños apreciables, contacte el servicio de atención al cliente.
- Extraiga las pilas si no va a utilizar el aparato durante un periodo prolongado de tiempo – ya que las pilas se descargan y pueden derramarse.

- Si se han derramado las pilas: Póngase unos guantes de protección y limpie el compartimiento de las pilas con un paño seco.
- Utilice siempre sólo pilas nuevas del mismo tipo, como se indica en las características técnicas.
- No tire nunca las pilas al fuego. No cortocircuite las pilas. No intente volver a cargar las pilas. Existe peligro de explosión.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de niños pequeños. Los niños pequeños pueden meterse las pilas en la boca y atragantarse. En caso de ingestión de una pila se ha de consultar inmediatamente a un médico. ¡Existe riesgo de vida!

Volumen de suministro

Compruebe previa puesta en servicio si el volumen de suministro está completo y si presenta posibles daños a simple vista.

Contador de pasos
Auriculares tipo KH260E
2 x pilas CR2032
Estas instrucciones de servicio

Funciones

El contador de pasos dispone de las funciones siguientes:

- 12/24 Hora (CLOCK)
- Cronómetro (STW)
- Función cuenta atrás (TIMER)
- Contador de pasos (STEP)
- Trayecto (DIST)
- Consumo de calorías (KCAL)
- Quemado de grasa (FAT B.)
- Radio FM con función de Auto-Scan

Datos técnicos

Radio:

Alimentación de tensión:	1 x 3 V Tipo CR2032
Gama de frecuencias:	87,5 - 108 MHz
Potencia de salida:	100 mW
Tensión de salida máx Hembrilla de auriculares:	≤ 150 mV

Impedancia auriculares:	32 Ω
Sensibilidad:	97 dB +/- 3 dB a 1 kHz
Potencia nominal:	30 mW
Tensión identificación banda ancha (WBCV):	400 mV

Contador de paso:

Alimentación de tensión:	1 x 3 V Tipo CR2032
Cronómetro:	0 – 99h, 59 min, 59 s
Función cuenta atrás:	99h, 59 min, 59 s
Longitud de paso:	30-180 cm
Peso:	10-150 kg
Contador de paso:	0 – 99999 pasos
Trayecto:	0 – 199,99 km
Quemado de grasa:	0 – 999,9 g
Consumo de calorías:	0 – 99999 kcal

Temperatura de servicio:	-10°C - 40°C
Temperatura de almacenamiento:	-20°C - 60°C
Dimensiones:	5,7 x 3,1 x 5,9 cm
Peso:	54 g aprox. (incl. pilas y auriculares)

Descripción del aparatos

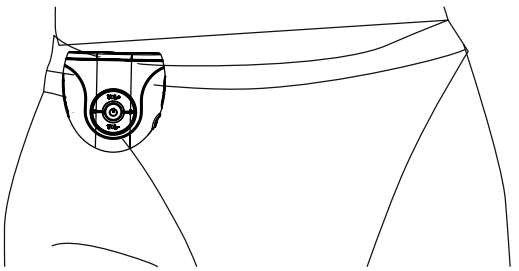
❶ Display LCD (Indicación de dos filas con modos de visualización diferentes e iluminación de fondo)
❷ LED de indicación (brilla verde en modo de funcionamiento de Radio conectado)
❸ Tecla ⏻ (Apagar y encender modo Radio)
❹ VOL+/VOL– (Aumentar / disminuir volumen)
❺ RESET (Restablecer en el aparato la configuración de fábrica)
❻ Clip de cinturón (Fijación del contador de paso en el cinturón o bien cinturilla)
❼ Tornillo para la tapa de compartimiento de pilas
❽ Tecla MODE (Conmutación entre diferentes modos de visualización)
❾ Tecla SET (Llamada modo de ajuste)
❿ Tecla UP (Realizar los ajustes, Start/Stop para la función de cuenta atrás y cronómetro)
⓫ Tecla SEEK+/SEEK- (buscar arriba/abajo la banda de frecuencia de emisoras de Radio)
⓬ Hembrilla de conexión de auriculares

Llevar el contador de pasos

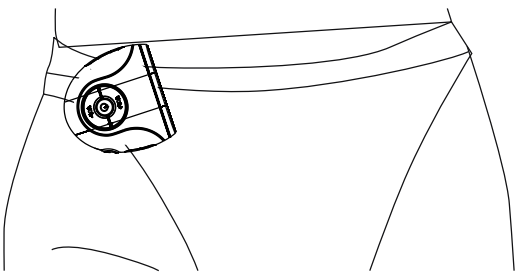
Sujete el contador de paso mediante clip de cinturón al cinturón o bien a la cinturilla de su ropa de deporte a una distancia de un ancho de mano de la cintura. El display del contador de paso debería mostrar hacia arriba.

ⓘ *Indicación:*

Si se coloca incorrectamente el contador de paso, se pueden representar valores de movimiento erróneos en el display.



☑ correct



☒ incorrect

Determinar la longitud de paso

Para ello recorra un trayecto medido tales como p. ej. en los postes de carretera, contando simultáneamente sus pasos. Dividir el trayecto por los pasos recorridos e introduzca este valor o bien en cm o en pulgadas.
Ejemplo: 6 Metros / 10 pasos = 60 cm longitud de paso

Puesta en funcionamiento

Antes de utilizarlo por primera vez, retire la tira de aislamiento transparente del compartimento de las pilas (véase también el cambio de pilas).

Ajustar la longitud de paso

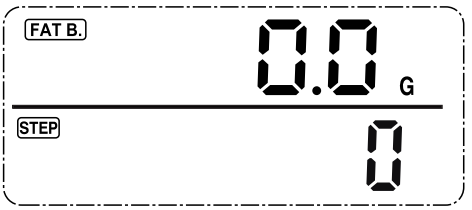


Fig.: Quemado de grasa / número de paso

Este ajuste sólo es necesario durante la primera puesta en servicio y después de un cambio de pilas.

- Pulse la tecla MODE las veces necesarias, hasta que se encuentre en modo de indicación quemado de grasa / numero de pasos.
- Pulse la tecla UP, para cambiar en el modo de indicación quemado de grasa / trayecto.
- Pulse la tecla SET durante 3 segundos, el valor estándar de la longitud de paso (60 cm) parpadea.
- Pulse la tecla UP, para ajustar la longitud de paso (Rango de ajuste 30 – 180 cm).
- Pulse la tecla SET, para validar el ajuste y salir del modo de ajuste.

Ajustar el peso del cuerpo

Fig.: Quemado de grasa / número de paso

Este ajuste sólo es necesario durante la primera puesta en servicio y después de un cambio de pilas.

- Pulse la tecla MODE las veces necesarias, hasta que se encuentre en modo de indicación quemado de grasa / numero de pasos.
- Pulse dos veces la tecla UP, para cambiar en el modo de indicación quemado de grasa / consumo de calorías.
- Pulse la tecla SET durante 3 segundos, el valor estándar del peso del cuerpo (60 kg) parpadea.
- Pulse la tecla UP, para ajustar el peso del cuerpo (Rango de ajuste 10 – 150 kg).
- Pulse la tecla SET, para validar el ajuste y salir del modo de ajuste.

Ajustar la hora

Fig.: Hora/Cronómetro

- Pulse la tecla MODE las veces necesarias, hasta que se encuentre en modo de indicación hora / cronómetro.
- Pulse durante la tecla SET durante 3 segundos, la indicación de 24 horas.
- Pulse la tecla UP, para conmutar entre formato de 12 horas y 24 horas.
- Pulse la tecla SET, para confirmar el ajuste y cambiar al ajuste de horas.
- Pulse la tecla UP, para ajustar las horas.
- Pulse la tecla SET, para cambiar al ajuste de minutos.
- Pulse la tecla UP, para ajustar los minutos.
- Pulse la tecla SET, para validar el ajuste y salir del modo de ajuste.

Usar el cronómetro

Fig.: Hora/Cronómetro

- Pulse la tecla MODE las veces necesarias, hasta que se encuentre en modo de indicación hora / cronómetro.
- Pulse la tecla UP, para iniciar y parar el cronómetro.
- Pulse la tecla SET, para poner el cronómetro de nuevo a cero.

Usar las funciones de cuenta atrás

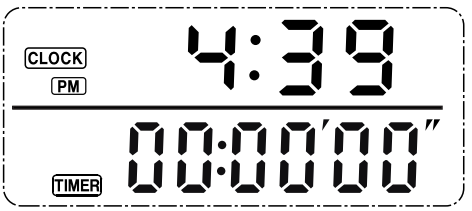


Fig.: Reloj/cuenta atrás

- Pulse la tecla MODE las veces necesarias, hasta que se encuentre en modo de indicación hora / cuenta atrás.
- Pulse durante la tecla SET durante 3 segundos, la indicación de horas.
- Pulse la tecla UP, para ajustar las horas de cuenta atrás.

- Pulse la tecla SET, para confirmar el ajuste y cambiar al ajuste de minutos.
- Pulse la tecla UP, para ajustar los minutos de cuenta atrás.
- Pulse la tecla SET, para confirmar el ajuste y cambiar al ajuste de segundos.
- Pulse la tecla UP, para ajustar los segundos.
- Pulse la tecla SET, para validar el ajuste y salir del modo de ajuste.
- Pulse la tecla UP, para iniciar y parar la cuenta atrás.
- Si ha transcurrido el tiempo ajustado, suena una señal acústica de aviso durante 1 minuto.
- Pulse una de las teclas MODE, SET o UP, para apagar la señal acústica.

Ajustar las unidades de medida

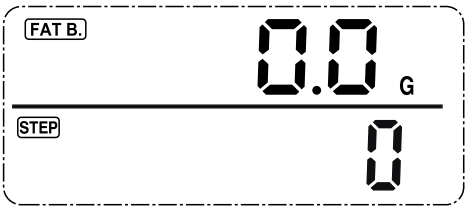


Fig.: Quemado de grasa / número de paso

Puede dejar visualizar las unidades del contador de pasos en sistema métrico (m, g, kg, km) o en sistema angloamericano (in, oz, lb, mi). En estado de suministro viene ajustado en sistema métrico.

- Pulse la tecla MODE las veces necesarias, hasta que se encuentre en modo de indicación quemado de grasa / número de pasos.
- Pulse la tecla MODE durante 5 segundos, en el display parpadea las unidades de medida del sistema métrico.
- Pulse la tecla UP, para cambiar al sistema anglo-americano.
- Pulse una de la tecla MODE o bien SET, para validar el ajuste y salir del modo de ajuste.

Comprobar trayecto y consumo de calorías

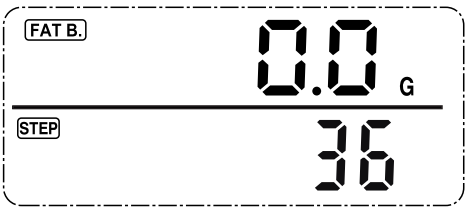


Fig.: Quemado de grasa / número de paso

- Pulse la tecla MODE las veces necesarias, hasta que se encuentre en modo de indicación quemado de grasa / número de pasos.
- Pulse la tecla UP, para cambiar en el modo de indicación quemado de grasa / trayecto.
- Pulse de nuevo la tecla UP, para cambiar al modo de indicación quemado de grasa / consumo de calorías.
- Pulse de nuevo la tecla UP, para cambiar el modo de indicación quemado de grasa / número de calorías.

Poner los datos a cero

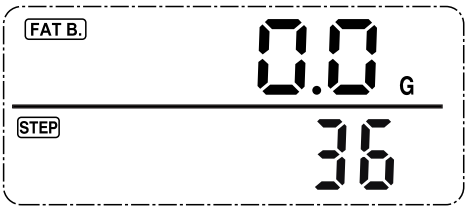


Fig.: Quemado de grasa / número de paso

- Pulse la tecla MODE las veces necesarias, hasta que se encuentre en modo de indicación quemado de grasa / numero de pasos.
- Pulse durante 3 segundos la tecla UP, el número de paso, Recorrido, quemado de grasa y el consumo de calorías son puestas a cero.

Funcionamiento de la Radio

Introduzca el auricular en la hembrilla de conexión. Desenrolle el cable del auricular por completo ya que sirve como antena y por consiguiente mejora la recepción.

Atención:

¡Escuchar música durante mucho tiempo a través de los auriculares con el volumen alto puede provocar problemas de audición!

- Pulse la tecla ⏻, para activar la Radio. El LED de indicación se ilumina.
- Pulse la tecla SEEK +, para iniciar la búsqueda de emisoras. El aparato busca ahora la banda de frecuencias ascendentes hasta localizar una emisora de Radio con una señal de emisora potente.
- Pulse la tecla SEEK + de nuevo para buscar una emisora de Radio con la frecuencia más grande siguiente.
- Pulse la tecla SEEK -, para buscar la banda de frecuencia descendente de emisoras de Radio con una señal de emisora suficientemente potente.
- Ajuste el volumen deseado mediante las teclas VOL+/ VOL- .
- Para apagar la Radio, pulse de nuevo la tecla ⏻. El LED de indicación se apaga.

Cambio de pilas

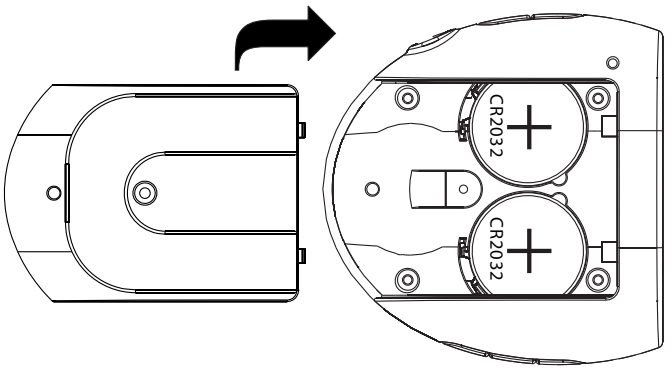


Fig.: Cambio de pilas

ⓘ *Indicación:*

Después del cambio de pilas se han borrado todos los datos. La longitud de pasos y el peso de cuerpo se han de introducir de nuevo.

Si la indicación de Display es débil o bien la recepción de Radio es peor, sustituya las pilas.
Desenrosque el compartimiento de pilas en el lado posterior y retire la tapa de compartimiento de pilas.
Sustituya las pilas (2 x 3V CR2032). Preste atención a la polaridad correcta de las pilas.
El signo positivo debe mostrar hacia arriba.
Vuelva a colocar la tapa de compartimento de las pilas y cierre el compartimiento con el tornillo.

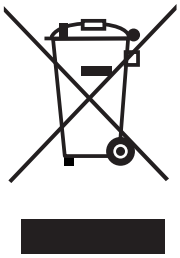
Limpieza y mantenimiento

No sumerja el aparato en agua y no deje que penetren líquidos en la carcasa.
Limpie el aparato únicamente con un paño ligeramente humedecido.
No utilice productos de limpieza químicos o bien abrasivos. Estos productos pueden dañar las superficies de plástico.
Preste atención de que no queden gotas de agua sobre el display. El agua podría producir coloraciones permanentes.

Eliminación de fallos

- Indicación de display débil: Sustituya las pilas (véase también cambio de pilas).
- La recepción de Radio empeora: Sustituya las pilas (véase también cambio de pilas). Desenrolle por completo el cable del auricular.
- Caracteres irregulares en el display: Vuelva a restablecer el contador de pasos a su estado originario de suministro, pulse para ello con un objeto puntiagudo en el agujero en el lado posterior del aparato (RESET).
- Indicación incorrecta de la distancia: Compruebe la entrada de datos de longitud de paso.
- Indicación incorrecta del consumo de calorías y quemado de grasa: Compruebe la entrada de datos de la longitud de paso y del peso de cuerpo.

Evacuación

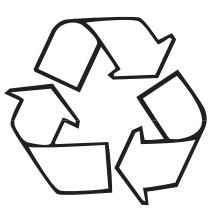


En ningún caso deberá tirar el aparato con la basura doméstica. Este producto está sujeto a la directivo europea 2002/96/EC.

Evacue el aparato en un centro de evacuación autorizado a través de las instalaciones de evacuación comunitarias. Preste atención a las normas en vigor.
En caso de dudas póngase en contacto con su centro de evacuación.

Eliminación de las pilas/baterías

Las pilas/baterías no pueden ser desechadas con la basura doméstica. Cada consumidor está obligado legalmente a entregar las pilas/baterías en un punto de recogida de residuos de su municipio, barrio o en un establecimiento.
Con esta obligación se consigue que las pilas / baterías se desechen de forma respetuosa con el medio ambiente.
Devuelva las pilas/acumuladores vacías.



El material de embalaje debe desecharse de forma respetuosa con el medioambiente.

Garantía y asistencia técnica

En este aparato dispone de 3 años de garantía desde la fecha de compra. El aparato ha sido fabricado cuidadosamente y ha sido probado antes de su entrega.
Guarde el comprobante de caja como justificante de compra. Si necesitara hacer uso de la garantía, póngase en contacto por teléfono con su punto de servicio habitual. Éste es el único modo de garantizar un envío gratuito.
La garantía cubre los defectos de fabricación o del material, pero no para daños de transporte, para las piezas sujetas a desgaste y los daños sufridos por las piezas frágiles, p. ej. el interruptor o las pilas. El producto ha sido diseñado únicamente para el uso privado y no para el uso comercial. En caso de manipulación indebida e incorrecta, uso de la fuerza y en caso de abrir el aparato personas extrañas a nuestros centros de asistencia técnica autorizados, la garantía pierde su validez.
Sus derechos legales no se ven limitados por esta garantía.

El tiempo de garantía no es prolongado por prestación de garantía. Esto es aplicable también para piezas reparadas o sustituidas. Eventualmente los daños y defectos existentes al comprar deberán de notificarse de inmediato después de desembalar, como muy tarde dos días desde la fecha de compra. Transcurrido el tiempo de garantia, las posibles reparaciones se han de abonar.

ES Kompernass Service España
Tel.: 902/884663
e-mail: support.es@kompernass.com

Importador

KOMPERNASS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM, ALEMANIA

www.kompernass.com

INDICE PAGINA

Uso conforme	29
Avvertenze di sicurezza	30
Volume di fornitura	31
Funzioni	32
Dati tecnici	32
Descrizione dell'apparecchio	34
Applicazione del contapassi	35
Rilevazione della lunghezza dei passi	35
Messa in funzione	36
Impostazione della lunghezza dei passi	36
Impostazione del peso corporeo	37
Impostazione del tempo	38
Uso del cronometro	39
Uso della funzione Countdown	39

Impostazione dell'unità di misura	41
Controllo del percorso e consumo di calorie	42
Azzeramento dei dati	43
Funzionamento della radio:	43
Sostituzione delle pile	45
Pulizia e cura	46
Guasti e possibili rimedi	47
Smaltimento	48
Garanzia e assistenza	49
Importatore	51

Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima del primo utilizzo e conservarle per il successivo impiego. In caso di cessione dell'apparecchio a terzi, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

Uso conforme

Questo contapassi viene fissato al cinturino degli indumenti o alla cintura e serve per la registrazione dei passi compiuti durante le passeggiate, lo jogging, ecc. Inoltre, con l'apparecchio è possibile ottenere la ricezione delle onde ultracorte (FM).
Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso privato e non a scopi commerciali.
Un uso diverso da quello descritto non è consentito e può dare luogo a danneggiamenti e lesioni. Non si assume alcuna responsabilità per i danni derivanti da abuso o uso non conforme, uso di violenza o esecuzione di modifiche non autorizzate. Le caratteristiche tecniche dell'apparecchio permettono un campo di frequenze regolabile al di fuori del campo consentito di 87,5 - 108 MHz.
A seconda delle nazioni potrebbero esistere regolamenti differenti in relazione ai campi di frequenza radiofonici attribuiti. Si ricorda che è vietato utilizzare, inoltrare a terzi o abusare delle informazioni ricevute al di fuori del campo di frequenza attribuito.

Avvertenze di sicurezza

- Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima del primo utilizzo e conservarle per il successivo impiego. In caso di cessione dell'apparecchio a terzi, consegnare anche le istruzioni.
- Impedire la penetrazione di liquidi nell'apparecchio e non immergerlo in acqua, per evitare danneggiamenti.
- Evitare la penetrazione di corpi estranei.
- Non aprire mai l'apparecchio (fatta eccezione per il vano pile); in esso non si trovano componenti da sottoporre a manutenzione.
- Non toccare il display con oggetti appuntiti e non esercitare alcuna pressione sul display, per evitare danneggiamenti.
- In caso di malfunzionamenti o danni visibili, rivolgersi al servizio di assistenza ai clienti.
- Rimuovere le pile in caso di inutilizzo prolungato dell'apparecchio; esse infatti si scaricano e potrebbero deteriorarsi.

- In presenza di pile deteriorate: indossare guanti di protezione e pulire il vano pile con un panno asciutto.
- Utilizzare sempre e solo pile nuove dello stesso tipo indicato nei dati tecnici.
- Non gettare le pile nel fuoco. Non cortocircuitare le pile. Non cercare di ricaricare le pile. Sussiste il pericolo di esplosione!
- Tenere le pile lontane dai bambini piccoli. I bambini potrebbero metterle in bocca e ingoiarle. In caso di ingestione di una pila, consultare immediatamente un medico. Sussiste il pericolo di esplosione!

Volume di fornitura

Prima della messa in funzione, controllare l'integrità della fornitura e l'eventuale presenza di danni.

Contapassi
Cuffia di tipo KH260E
2 pile CR2032
Le presenti istruzioni per l'uso

Funzioni

Il contapassi dispone delle seguenti funzioni:

- Orario 12/24 (CLOCK)
- Cronometro (STW)
- Funzione di Countdown (TIMER)
- Contapassi (STEP)
- Percorso (DIST)
- Consumo di calorie (KCAL)
- Consumo di grassi (FAT B.)
- Radio FM con funzione Autoscan

Dati tecnici

RADIO:

Tensione di alimentazione:	1 x 3 V tipo CR2032
Gamma di frequenze:	87,5 - 108 MHz
Potenza in uscita:	100 mW
Tensione di uscita max. ingresso auricolari	≤ 150 mV

Impedenza auricolari:	32 Ω
Sensibilità:	97 dB +/- 3 dB a 1 kHz
Potenza nominale:	30 mW
Tensione di riconoscimento banda larga (WBCV):	400 mV

Contapassi:

Tensione di alimentazione:	1 x 3 V tipo CR2032
Cronometro:	0 – 99h, 59 min, 59 s
Funzione di Countdown:	99h, 59 min, 59 s
Lunghezza dei passi:	30-180 cm
Peso:	10 -150 kg
Contapassi:	0 - 99999 passi
Percorso:	0 - 199,99 km
Consumo di grassi:	0 - 999,9 g
Consumo di calorie:	0 - 99999 kcal

Temperatura di esercizio:	-10°C–40°C
Temperatura di conservazione :	-20°C–60°C
Dimensioni:	5,7 x 3,1 x 5,9 cm
Peso:	ca. 54 g (incl. pile e auricolari)

Descrizione dell'apparecchio

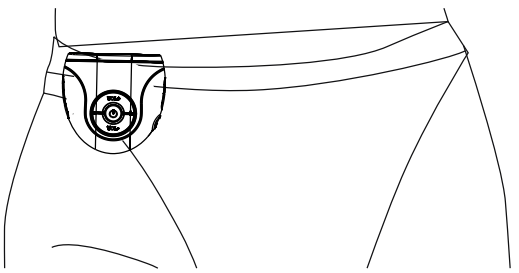
❶ Display LCD (visualizzazione a due righe con varie modalità di visualizzazione e retroilluminazione)
❷ LED di indicazione (si accende di colore verde con l'attivazione della modalità radio)
❸ Tasto ⏻ (attivazione e disattivazione della modalità radio)
❹ VOL+/VOL– (aumento del volume/riduzione del volume)
❺ RESET (apparecchio riportato alle impostazioni predefinite)
❻ Clip per cintura (fissaggio del contapassi alla cintura o al cinturino)
❼ Vite per il coperchio del vano pile
❽ Tasto MODE (commutazione fra le diverse modalità di visualizzazione)
❾ Tasto SET (richiamo della modalità di impostazione)
❿ Tasto UP (esecuzione delle impostazioni, Start/Stop per la funzione Countdown e il cronometro)
⓫ Tasto SEEK+/SEEK- (banda di frequenza in base all'emittente radiofonica ricerca in avanti/a ritroso)
⓬ Ingresso auricolari

Applicazione del contapassi

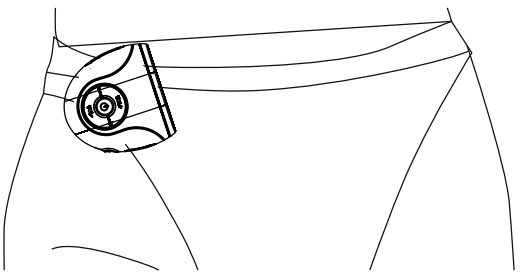
Fissare il contapassi tramite la clip alla cintura o al cinturino del proprio abbigliamento sportivo a circa una mano di distanza dall'anca. Il display del contapassi dev'essere rivolto verso l'alto.

ⓘ *Avvertenza:*

l'applicazione errata del contapassi può dare luogo alla visualizzazione di valori errati nel display.



☑ correct



☒ incorrect

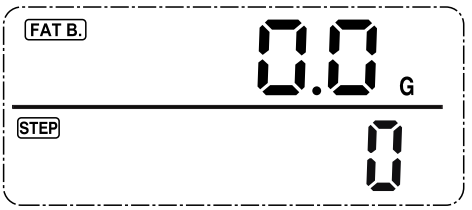
Rilevazione della lunghezza dei passi

A tale scopo, partire da un punto preciso, ad es. da un paletto stradale, e contare i passi. Dividere la distanza per il numero dei passi percorsi e inserire il valore ottenuto espresso in cm o pollici (inch).
Esempio: 6 metri / 10 passi = 60 cm di lunghezza dei passi

Messa in funzione

Prima del primo impiego, rimuovere le strisce isolanti trasparenti dal vano pile (v. anche Sostituzione delle pile).

Impostazione della lunghezza dei passi



Ill.: consumo di grassi/numero di passi

Questa impostazione è necessaria solo per la prima messa in funzione e dopo la sostituzione delle pile.

- Premere il tasto MODE fino a ottenere nella modalità di visualizzazione le indicazioni Consumo di grassi/ Numero di passi.
- Premere il tasto UP, per passare alla modalità di visualizzazione Consumo di grassi/Percorso.
- Premere per 3 secondi il tasto SET, il valore standard della lunghezza dei passi (60 cm) lampeggia.
- Premere il tasto UP, per impostare la lunghezza dei passi (intervallo di impostazione 30 – 180 cm).
- Premere il tasto SET per accettare le impostazioni e per uscire dalla modalità di impostazione.

Impostazione del peso corporeo

Ill.: consumo di grassi/numero di passi

Questa impostazione è necessaria solo per la prima messa in funzione e dopo la sostituzione delle pile.

- Premere il tasto MODE fino a ottenere nella modalità di visualizzazione le indicazioni Consumo di grassi/Numero di passi.
- Premere due volte il tasto UP, per passare alla modalità di visualizzazione Consumo di grassi/Consumo di calorie.
- Premere per 3 secondi il tasto SET, il valore standard del peso corporeo (60 kg) lampeggia.
- Premere il tasto UP, per impostare il peso corporeo (intervallo di impostazione 10 – 150 kg).
- Premere il tasto SET per eseguire le impostazioni e per uscire dalla modalità di impostazione.

Impostazione del tempo

Ill.: orologio/cronometro

- Premere il tasto MODE fino ad arrivare alla modalità di visualizzazione Orologio/Cronometro.
- Premere per 3 secondi il tasto SET, la visualizzazione delle 24 ore lampeggia.
- Premere il tasto UP per passare dal formato 12 ore a 24 ore e viceversa.
- Premere il tasto SET per confermare le impostazioni e per uscire dalla modalità di impostazione.
- Premere il tasto UP per impostare le ore.
- Premere il tasto SET per passare alla visualizzazione dei minuti.
- Premere il tasto UP per impostare i minuti.
- Premere il tasto SET per eseguire le impostazioni e per uscire dalla modalità di impostazione.

Uso del cronometro

Ill.: orologio/cronometro

- Premere il tasto MODE fino a ottenere la modalità di visualizzazione Orologio/Cronometro.
- Premere il tasto UP per avviare e fermare il cronometro.
- Premere il tasto SET per impostare il cronometro nuovamente su zero.

Uso della funzione Countdown

Ill.: Orologio/Countdown

- Premere il tasto MODE fino a ottenere la modalità di visualizzazione Orologio/Cronometro.
- Premere per 3 secondi il tasto SET, la visualizzazione delle ore lampeggia.
- Premere il tasto UP per impostare il Countdown delle ore.

- Premere il tasto SET per confermare le impostazioni e per passare all'impostazione dei minuti.
- Premere il tasto UP per impostare il Countdown dei minuti.
- Premere il tasto SET per confermare le impostazioni e per passare all'impostazione dei secondi.
- Premere il tasto UP per impostare i secondi.
- Premere il tasto SET per eseguire le impostazioni e per uscire dalla modalità di impostazione.
- Premere il tasto UP per avviare e fermare il countdown.
- Alla scadenza del tempo impostato, viene emesso un segnale acustico per un minuto.
- Premere uno dei tasti MODE, SET o UP, per disattivare il segnale acustico.

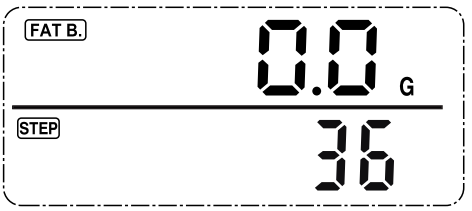
Impostazione dell'unità di misura

Ill.: consumo di grassi/numero di passi

Le unità di misura del contapassi possono essere visualizzate con il sistema metrico (m, g, kg, km) o con il sistema angloamericano (in, oz, lb, mi). L'impostazione predefinita adotta il sistema metrico.

- Premere il tasto MODE fino a ottenere nella modalità di visualizzazione le indicazioni Consumo di grassi/ Numero di passi.
- Premere il tasto MODE per 5 secondi, nel display lampeggiano le unità di misura del sistema metrico.
- Premere il tasto UP per passare al sistema anglo-americano.
- Premere uno dei tasti MODE o SET per eseguire le impostazioni e per uscire dalla modalità di impostazione.

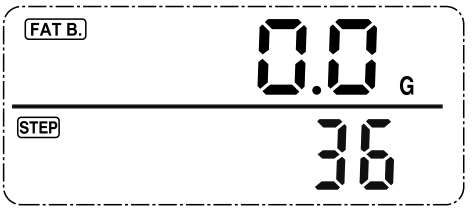
Controllo del percorso e consumo di calorie



Ill.: consumo di grassi/numero di passi

- Premere il tasto MODE fino a ottenere nella modalità di visualizzazione le indicazioni Consumo di grassi/ Numero di passi.
- Premere il tasto UP, per passare alla modalità di visualizzazione Consumo di grassi/Percorso.
- Premere nuovamente il tasto UP, per passare alla modalità di visualizzazione Consumo di grassi/ Consumo di calorie.
- Premere nuovamente il tasto UP, per ritornare alla modalità di visualizzazione Consumo di grassi/ Consumo di calorie.

Azzeramento dei dati



Ill.: consumo di grassi/numero di passi

- Premere il tasto MODE fino a ottenere nella modalità di visualizzazione le indicazioni Consumo di grassi/ Numero di passi.
- Premendo per 3 secondi il tasto UP, il numero dei passi, il percorso, il consumo di grassi e il consumo delle calorie vengono azzerati.

Funzionamento della radio:

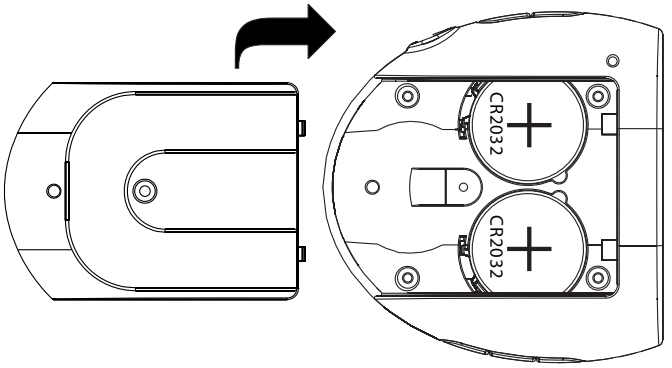
Inserire la spina nella presa di corrente.
Svolgere completamente il cavo degli auricolari, che funge anche da antenna, per migliorare la ricezione.

Attenzione:

l'ascolto di musica con cuffia/auricolari per periodi troppo lunghi o ad alto volume può causare danni all'udito!

- Premere il tasto ⏻ per accendere la radio. Il LED di indicazione si accende.
- Premere il tasto SEEK + per avviare la ricerca delle emittenti. L'apparecchio cerca la banda di frequenza in avanti, fino a trovare un'emittente radio con un segnale di intensità sufficiente.
- Premere nuovamente il tasto SEEK + per cercare un'emittente radio con la frequenza immediatamente superiore.
- Premere il tasto SEEK per cercare a ritroso le emittenti con un segnale di intensità sufficiente.
- Impostare il volume desiderato con i tasti VOL+/VOL-.
- Per spegnere la radio, premere nuovamente il tasto ⏻. Il LED di indicazione si spegne.

Sostituzione delle pile



Ill.: Sostituzione delle pile

ⓘ ***Avvertenza:***

Dopo la sostituzione delle pile, tutti i dati salvati vengono cancellati. È necessario reinserire la lunghezza dei passi e il peso corporeo.

Se il display è debole o la ricezione radio peggiora, sostituire le pile.
Svitare e rimuovere il coperchio del vano pile sul retro dell'apparecchio.
Rimuovere le pile (2 x 3V CR2032). Rispettare la corretta polarità delle pile.
Il simbolo + dev'essere rivolto verso l'alto.
Ricollocare e riavvitare il coperchio del vano pile sul retro dell'apparecchio.

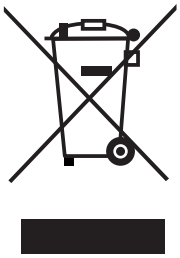
Pulizia e cura

Impedire la penetrazione di liquidi nell'alloggiamento dell'apparecchio e, non immergerlo in acqua.
Ripulire l'apparecchio solo con un panno leggermente inumidito.
Non utilizzare detergenti abrasivi o chimici. Essi potrebbero danneggiare la superficie di plastica.
Fare attenzione a non lasciare gocce d'acqua sul display. L'acqua può creare discolorazioni permanenti.

Guasti e possibili rimedi

- Visualizzazione del display insufficiente: sostituire le pile (v. anche Sostituzione delle pile).
- La ricezione radio peggiora: sostituire le pile (v. anche Sostituzione delle pile). Svolgere completamente il cavo degli auricolari.
- Segni irregolari nel display: riportare il contapassi alle impostazioni predefinite, premendo con un oggetto appuntito nel foro situato sul retro dell'apparecchio (RESET).
- Visualizzazione errata della distanza: controllare l'immissione della lunghezza dei passi.
- Visualizzazione errata del consumo di calorie e del consumo di grassi: controllare l'immissione della lunghezza dei passi e del peso corporeo.

Smaltimento

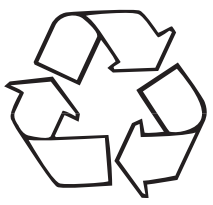


Non smaltire per alcun motivo l'apparecchio insieme ai normali rifiuti domestici. Questo prodotto è soggetto alla Direttiva Europea 2002/96/EC.

Smaltire l'apparecchio attraverso un'azienda di smaltimento autorizzata o attraverso l'ente di smaltimento comunale.
Rispettare le prescrizioni attualmente in vigore.
In caso di dubbi mettersi in contatto con l'ente di smaltimento competente.

Smaltimento pile/accumulatori

Pile e/o accumulatori non devono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici. Ogni utente è obbligato per legge a portare le pile/accumulatori presso un centro di raccolta del proprio comune / quartiere o a restituirle al rivenditore. Questo obbligo è finalizzato allo smaltimento ecologico delle pile e/o degli accumulatori. Restituire le pile/gli accumulatori solo se scarichi.



Smaltire tutti i materiali dell'imballaggio in modo ecocompatibile.

Garanzia e assistenza

L'apparecchio è garantito per 3 anni dalla data di acquisto. L'apparecchio è stato prodotto con cura e debitamente collaudato prima della consegna.
Conservare lo scontrino come prova d'acquisto. Nei casi contemplati dalla garanzia, mettersi in comunicazione telefonicamente con il centro di assistenza più vicino. Solo in tal modo è possibile garantire una spedizione gratuita della merce.
La prestazione della garanzia vale solo per difetti del materiale o di fabbricazione, ma non per i danni da trasporto, danni alle parti soggette a usura o alle parti fragili, come ad es. interruttori o accumulatori. Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a quello commerciale. La garanzia decade in caso di impiego improprio o manomissione, uso della forza e interventi non eseguiti dalla nostra filiale di assistenza autorizzata. Questa garanzia non costituisce alcun limite ai diritti legali del consumatore.

Il periodo di garanzia non viene prolungato dagli interventi in garanzia. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate. I danni e i difetti eventualmente presenti già all'atto dell'acquisto devono essere comunicati subito dopo il disimballaggio, e comunque non oltre due giorni dalla data di acquisto. Le riparazioni eseguite successiva-mente alla data di scadenza della garanzia sono a pagamento.

IT **Kompernass Service Italia**
Tel.: 199 400 441 (0,12 EUR/Min.)
e-mail: support.it@kompernass.com

Importatore

KOMPERNASS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM, GERMANY

www.kompernass.com

CONTENT	PAGE
Intended use	55
Safety instructions	56
Items supplied	57
Functions	58
Technical Data	58
Description of the device	60
Wearing the pedometer	61
Determining your pace length	61
Commissioning	62
Programming your pace length	62
Programming your weight	63
Programming the time	64
Using the stopwatch	65
Using the countdown function	65

Adjusting the measurement units	67
Checking the distance covered and calorie consumption	68
Returning the data to null	69
Radio operation	69
Changing the batteries	71
Cleaning and care	72
Troubleshooting	73
Disposal	74
Warranty and Service	75
Importer	77

Before using the device for first time, please read these operating instructions carefully and keep this instruction manual in a safe place for later reference. Pass this manual on to whoever might acquire the device at a future date.

Intended use

This pedometer is fastened to your trouser waistband or belt and serves to record the number of steps taken when walking or jogging etc. Additionally, VHF radio can be received with the device.
This device is intended exclusively for use in domestic environments, it is not intended for commercial applications. Usage other than as described here is not permitted and could lead to damage or injury. No liability will be accepted for damage resulting from abusive or improper handling, the application of violence or unauthorised modification. The technical features of this device enable an adjustable reception capability that exceeds the permitted frequency range of 87,5 - 108 MHz. In some countries, different national regulations may apply to the assigned radio frequency ranges. Please note that information received outside of the assigned radio frequency ranges may not be used, passed on to third parties or otherwise misused.

Safety instructions

- Before using the device for first time, please read these operating instructions carefully and keep this instruction manual in a safe place for later reference. Pass this manual on to whoever might acquire the device at a future date.
- To avoid damage, do not allow liquids to permeate the device and do not submerse it in water.
- Avoid also a possible penetration by foreign objects.
- Never open the housing, except the battery compartment to change batteries, there are no user-serviceable elements inside
- To avoid damage, never touch the display with pointed objects and do not exert any pressure on it.
- In the event of malfunction or apparent damage, make contact with our Customer Services.
- If you do not intend to use the device for an extended period, remove the batteries - batteries can discharge themselves and then leak.

- Should the batteries leak: Put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Use ONLY the type of new battery detailed in the Technical Data as replacements for discharged batteries.
- Do not throw the batteries into a fire. Do not short circuit the batteries. Do not attempt to recharge the batteries. There is the risk of an explosion!
- Keep batteries away from small children. Children could put batteries into their mouths and swallow them. If a battery is swallowed, seek medical assistance IMMEDIATELY. There is a risk to life!

Items supplied

Before using the device for the first time, check to ensure that it is complete and free of visible damage.

Pedometer
Headphone Type KH260E
2 x CR2032 Batteries
This operating manual

Functions

This pedometer has the following functions available:

- 12/24 Time (CLOCK)
- Stopwatch (STW)
- Countdown Function (TIMER)
- Pace counter (STEP)
- Distance covered (DIST)
- Calorie counter (KCAL)
- Fat burner (FAT B.)
- VHF radio with Auto-Scan function

Technical Data

Radio:

Power supply:	1 x 3 V Type CR2032
Frequency range :	87.5 - 108 MHz
Output level:	100 mW
Max. Output voltage at headphone socket:	≤ 150 mV

Headphone impedance:	32 Ω
Sensitivity:	97dB +/- 3dB bei 1 kHz
Nominal output:	30 mW
Broadband-Recognition. (WBCV):	400 mV

Pedometer:

Power supply:	1 x 3 V Type CR2032
Stopwatch:	0 – 99h, 59 min, 59 s
Countdown function:	99h, 59 min, 59 s
Pace length:	30 -180 cm
Weight:	10 -150 kg
Pedometer:	0 – 99999 Paces
Distance:	0 – 199,99 km
Fat burning:	0 – 999,9 g
Calorie consumption:	0 – 99999 kcal

Operating temperature:	-10°C – 40°C
Storage temperature:	-20°C – 60°C
Dimensions:	5.7 x 3.1 x 5.9 cm
Weight:	54 g approx. (including batteries and headphone)

Description of the device

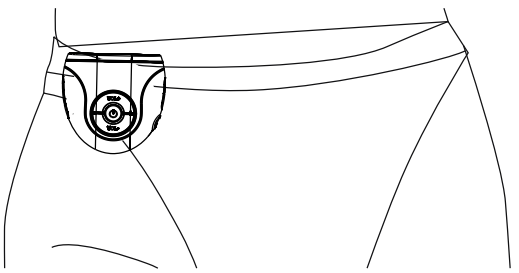
❶ LCD-Display (two-line display with various display modes and background illumination)
❷ Indicator LED (glows green with switched-on radio)
❸ Button ⏻ (Radio on and off switch)
❹ VOL+/VOL– (Increase/decrease sound volume)
❺ RESET (Return the device to factory settings)
❻ Belt clip (To secure the pedometer onto a belt or the waistband)
❼ Screw for the battery compartment cover
❽ MODE button (For switching between various display modes)
❾ SET button (Recall adjustment mode)
❿ UP button (Carry out adjustments, start/stop for countdown function and stopwatch)
⓫ SEEK+/SEEK- button (Search frequency range, up or down, for radio stations)
⓬ Headphone connection socket

Wearing the pedometer

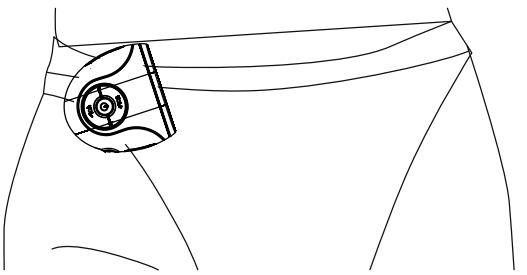
Secure the pedometer by means of the belt clip onto a belt or the waistband of your training clothing, approx. a handwidth away from your hip. The display of the pedometer should face upwards.

ⓘ ***Note:***

If the pedometer is attached incorrectly it could cause incorrect motion values to be displayed.



☑ correct



☒ incorrect

Determining your pace length

For this, traverse a known measured distance, e.g. between two lampposts, and count your steps. Divide the distance by the number of steps taken and then enter this value in, in either cms or inches.
Example 6 Meter / 10 Paces = 60 cm pace length

Commissioning

Before the first usage, remove the transparent isolation strip from the battery compartment (see also Changing the batteries).

Programming your pace length

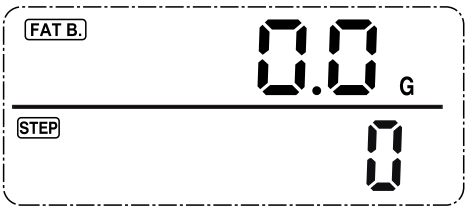


Fig.: Fat burning/Number of paces

This programming is only necessary on first taking the device into use and after a battery exchange.

- Repeatedly press the button MODE until you are in the display mode Fat burning/Number of paces.
- Press the button UP to switch to the display mode Fat burning/Number of paces.
- Press the button SET for three seconds, the standard pace value (60 cm) blinks.
- Press the button UP to adjust the pace length (Adjustment range 30 – 180 cm).
- Press the button SET to accept the settings and to depart the adjustment mode.

Programming your weight

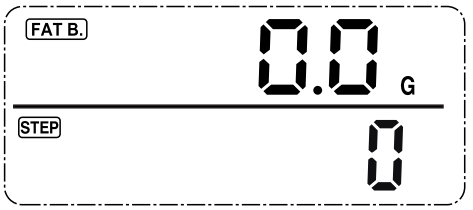


Fig.: Fat burning/Number of paces

This programming is only necessary on first taking the device into use and after a battery exchange.

- Repeatedly press the button MODE until you are in the display mode Fat burning/Number of paces.
- Press the button UP twice to switch to the display mode Fat burning/Number of paces.
- Press the button SET for three seconds, the standard weight value (60 kg) blinks.
- Press the button UP to adjust the body weight (Adjustment range 10 – 150 kg).
- Press the button SET to accept the adjustment and to depart the adjustment mode.

Programming the time

Fig.: Clock/Stopwatch

- Repeatedly press the button MODE until you are in the display mode Clock/Stopwatch.
- Press the button SET for three seconds, the 24 hour display blinks.
- Press the button UP to switch between the 12 hour and the 24 hour formats.
- Press the button SET to confirm the setting and to switch to hour adjustment.
- Press the button UP to set the hours.
- Press the button SET to switch to minutes adjustment.
- Press the button UP to set the minutes.
- Press the button SET to accept the adjustment and to depart the adjustment mode.

Using the stopwatch

Fig.: Clock/Stopwatch

- Repeatedly press the button MODE until you are in the display mode Clock/Stopwatch.
- Press the button UP to start and to stop the clockwatch.
- Press the button SET to return the stopwatch to null.

Using the countdown function

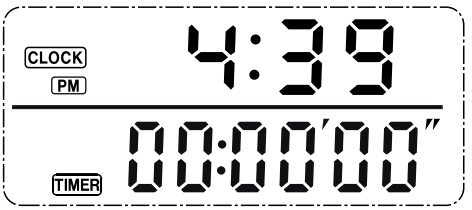


Fig.: Clock/Countdown

- Repeatedly press the button MODE until you are in the display mode Clock/Countdown.
- Press the button SET for three seconds, the hour display blinks.
- Press the button UP to set the countdown hours.

- Press the button SET to confirm the setting and to switch to minute adjustment.
- Press the button UP to set the countdown minutes.
- Press the button SET to confirm the setting and to switch to seconds adjustment.
- Press the button UP to set the seconds.
- Press the button SET to accept the settings and to depart the adjustment mode.
- Press the button UP to start and to stop the countdown.
- When the configured time has elapsed, a signal tone sounds for 60 seconds.
- Press one of the buttons MODE, SET or UP to switch the signal tone off.

Adjusting the measurement units

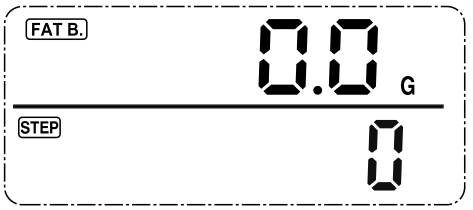


Fig.: Fat burning/Number of paces

The units in the pedometer can be displayed in either the metric (m, g, kg, km) or in the Anglo-American (in, oz, lb, mi) system. The device is supplied with the metric system as default.

- Repeatedly press the button MODE until you are in the display mode Fat burning/Number of paces.
- Press the button MODE for 5 seconds, in the display the measurement units of the metric system blink.
- Press the button UP to switch to the Anglo-American system.
- Press one of the buttons MODE or SET to accept the adjustment and to depart the adjustment mode.

Checking the distance covered and calorie consumption

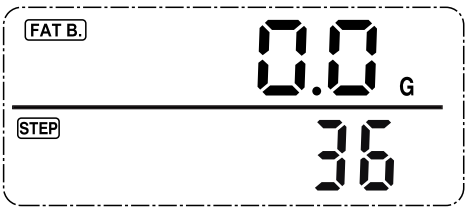


Fig.: Fat burning/Number of paces

- Repeatedly press the button MODE until you are in the display mode Fat burning/Number of paces.
- Press the button UP to switch to the display mode Fat burning/Number of paces.
- Press the button UP once again to switch to the display mode Fat burning/Number of paces.
- Press the button UP once again to switch to the display mode Fat burning/Number of paces.

Returning the data to null

Fig.: Fat burning/Number of paces

- Repeatedly press the button MODE until you are in the display mode Fat burning/Number of paces.
- Press the button UP for 3 seconds, the pace number, distance, fat burning and calorie consumption are returned to null.

Radio operation

Insert the headphones into the connection socket. Completely unwind the headphone cable, as it also serves as the aerial and you can thus improve the reception.

Warning:

Listening to music with headphones over a long period of time and with full volume can result in loss of heaving!

- Press the button ⏻ to switch the radio on. The Indicator LED glows.
- Press the button SEEK + to start the station search. The device now searches the frequency range upwards until a station with a strong enough transmission signal is found.
- Press the button SEEK + once again to search for a station at the next higher frequency.
- Press the button SEEK - to search the frequency range downwards until a station with a strong enough transmission signal is found.
- Adjust the desired sound volume level with the buttons VOL+/VOL-.
- Press the button ⏻ once again to switch the radio off. The Indicator LED extinguishes.

Changing the batteries

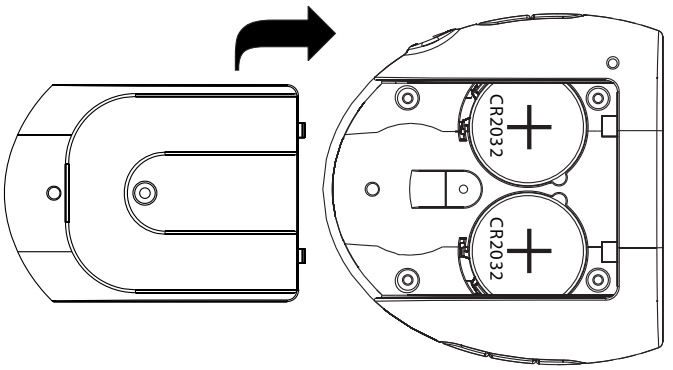


Fig.: Changing the batteries

ⓘ *Note:*

After a battery change, all saved data is erased. Pace length and body weight must be programmed back in.

Replace the batteries if the display indicators are weak or the radio reception is poor.
Unscrew the battery compartment at the rear of the device and remove the battery compartment cover.
Replace the batteries (2 x 3V CR2032). Pay attention to the correct polarity.
The plus marking must point upwards.
Replace the battery compartment cover and screw it down firmly.

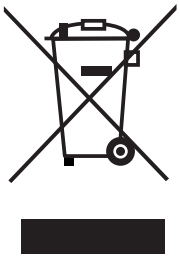
Cleaning and care

NEVER submerse the device in water and ensure that liquids cannot permeate into the device.
Clean the applicance only with a lightly moistened cloth.
Do not use abrasive or chemical cleaning materials.
They could damage the plastic surfaces.
Ensure that there are no water drops remaining on the display. Water can cause permanent discolouration.

Troubleshooting

- Display indicators weak: Replace the batteries (see also Changing the batteries).
- Radio reception becoming worse: Replace the batteries (see also Changing the batteries). Completely unwind the cable of the headphones.
- Irregular signs in the display: Return the pedometer to factory settings, to do this press a pointed object into the hole at the rear of the device (RESET).
- False display of the distance: Check the input details for pace length.
- False display of calorie consumption and fat burning: Check the input details for pace length and body weight.

Disposal

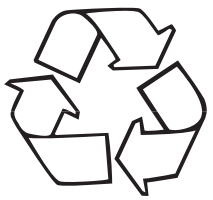


Do not dispose of the device in your normal domestic waste. This product is subject to the provisions of European Directive 2002/96/EC.

Dispose of the device through an approved disposal centre or at your community waste facility. Observe the currently applicable regulations.
In case of doubt, please contact your waste disposal centre.

Disposal of batteries/accumulators

Used batteries/rechargeable batteries may not be disposed of in household waste. Every consumer is legally obliged to dispose of batteries at a collection site of his community/city district or at a retail store.
The purpose of this obligation is to ensure that batteries are disposed of in a non-polluting manner. Only dispose of batteries/cells when they are fully discharged.



Dispose of all packaging materials in an environmentally friendly manner.

Warranty and Service

This device is guaranteed for 3 years from the date of purchase. This device has been manufactured with care and meticulously examined before delivery.
Please retain your receipt as proof of purchase. In the case of a warranty claim, please make contact by telephone with our service department. Only in this way can a post-free despatch for your goods be assured.
The warranty covers only claims for material and manufacturing defects, not for wearing parts or for damage to fragile components, e.g. buttons or batteries. This product is for private use only and is not intended for commercial applications. In the event of misuse and improper handling, use of force and interference not carried out by our authorized service branch, the warranty will become void.
Your statutory rights are not restricted in any way by this warranty.
The warranty period is not extended on completion of repairs made under warranty. This applies also to replaced and repaired parts. Damage or defects apparent on purchase must be reported directly after unpacking, at the latest with two days of purchase. Repairs carried out after the lapse of the warranty period are subject to payment.

GB DES UK LTD

Tel.: 0871 5000 700 (£ 0.10 / minute)
e-mail: support.uk@kompernass.com

IE Kompernass Service Ireland

Tel: 1850 930 412 (0,082 EUR/Min.)
Standard call rates apply. Mobile operators may vary.
e-mail: support.ie@kompernass.com

Importer

KOMPERNASS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM, GERMANY

www.kompernass.com